



Приложение
УТВЕРЖДЕНО
приказом от 31.08.2022г. № 629

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ "Гимназия №4 г. Усть-Джегуты"

Вводится 1 сентября 2022 г.
Возрастная группа 7-11 лет
Сезон: осенний

Наименование сборника рецептур: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", под ред. Могильного М.П., 2011 г. (рекомендован НИИ питания РАМН 1 ноября 2011 г.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Первая неделя Первый день (1)						
<i>Завтрак</i>	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	1,00	54	15
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244
	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,21	5	ПРОМ
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		24,32	28,22	72,92	657	
<i>Обед</i>	Огурцы консервированные	35	0,28	0,04	0,21	5	ПРОМ
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148	102
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297	244
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0,00	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		26,52	21,63	107,24	760	
	итого за 1-ый день первой недели		50,84	49,85	180,16	1417	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Первая неделя Второй день (2)						
<u>Завтрак</u>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	85	7,98	9,30	9,78	155	294
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Кофейный напиток с молоком	200	1,17	2,68	15,95	101	379
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	итого завтрак		18,61	23,70	86,61	647	
<u>Обед</u>	Винегрет овощной с фасолью	75	1,29	5,35	4,12	70	68
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,46	118	103
	Котлеты рубленые из филе птицы с маслом	85	7,98	9,30	9,78	155	294
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		19,97	23,77	116,85	777	
	итого полдник		0,00	0,00	0,00	0	
	итого за 2-ой день первой недели		38,58	47,47	203,46	1424	
	Первая неделя Третий день (3)						
<u>Завтрак</u>	Тефтели из говядины 2-й вариант (с рисом (2 шт) и соусом сметанным с томатом)	170	11,53	12,81	14,59	219	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		27,34	23,12	103,07	734	
<u>Обед</u>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,54	11,62	116	113
	Тефтели из говядины 2-й вариант (с рисом (2 шт) и соусом сметанным с томатом)	170	11,53	12,81	14,59	219	279
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168	309
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		26,46	26,98	129,72	880	
	итого за 3-ий день первой недели		53,80	50,10	232,79	1614	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Первая неделя Четвертый день (4)						
<i>Завтрак</i>	Рыба минтай (филе), тушеная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-2020
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		28,87	23,84	90,28	696	
<i>Обед</i>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,57	3,64	1,83	42	24
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82
	Рыба минтай (филе), тушеная в томате с овощами	140	19,40	10,00	9,00	204	54-11р-2020
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Кисель из яблок сушеных	200	0,23	0,01	32,82	151	354
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		31,70	25,14	133,39	917	
	итого за 4-ый день первой недели		60,57	48,98	223,67	1613	
	Первая неделя Пятый день (5)						
<i>Завтрак</i>	Каша молочная "Дружба"	250	6,38	13,63	31,25	271	54-11р-2020
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ
	Булочка с повидлом обсыпная (масса 50 г)	50	3,30	7,18	20,57	160	426
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,98	113	380
	Йогурт порционный	100	2,70	2,60	15,00	71	ПРОМ
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	итого завтрак		25,81	34,25	123,37	885	
<i>Обед</i>	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	99	39
	Свекольник со сметаной и яйцом	250	2,27	5,38	10,98	99	0
	Жаркое по-домашнему (2 вариант)	245	22,68	25,33	23,21	413	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Йогурт порционный	100	2,70	2,60	15,00	71	ПРОМ
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	итого обед		34,91	39,11	129,53	992	
	итого за 5-ый день первой недели		60,72	73,36	252,90	1877	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Вторая неделя Первый день (6)						
<i>Завтрак</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	85	8,79	10,65	9,34	139	268
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		21,20	26,12	105,96	724	
<i>Обед</i>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107	96
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	85	8,79	10,65	9,34	139	268
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		22,94	31,10	132,98	888	
	итого за 1-ый день второй недели		44,14	57,22	238,94	1612	
	Вторая неделя Второй день (7)						
<i>Завтрак</i>	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	19,41	15,19	49,74	414	222
	Кукуруза консервированная	25	0,63	0,30	2,63	17	ПРОМ
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		29,31	28,33	103,83	795	
<i>Обед</i>	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,05	0,68	7,35	40	65
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294
	Каша рассыпчатая пшенная (гарнир)	150	6,60	35,73	37,88	230	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		25,23	55,26	135,43	884	
	итого за 2-ой день второй недели		54,54	83,59	239,26	1679	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Вторая неделя Первый день (6)						
<u>Завтрак</u>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	85	8,79	10,65	9,34	139	268
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	56	377
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		21,20	26,12	105,96	724	
<u>Обед</u>	Винегрет овощной (с горошком) с луком зеленым	75	1,04	7,52	4,91	92	67
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107	96
	Шницель (биточки, котлеты) из говядины	85	8,79	10,65	9,34	139	268
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202	203
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Апельсины с сахаром	115	0,90	0,20	23,10	103	341
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		22,94	31,10	132,98	888	
	итого за 1-ый день второй недели		44,14	57,22	238,94	1612	
	Вторая неделя Второй день (7)						
<u>Завтрак</u>	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	150	19,41	15,19	49,74	414	222
	Кукуруза консервированная	25	0,63	0,30	2,63	17	ПРОМ
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		29,31	28,33	103,83	795	
<u>Обед</u>	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,05	0,68	7,35	40	65
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	104	82
	Котлеты рубленые из филе птицы со сметанным соусом с томатом и луком	110	10,33	12,04	12,66	200	294
	Каша рассыпчатая пшенная (гарнир)	150	6,60	35,73	37,88	230	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		25,23	55,26	135,43	884	
	итого за 2-ой день второй недели		54,54	83,59	239,26	1679	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Вторая неделя Третий день (8)						
<i>Завтрак</i>	Бутерброды с сыром российским и маслом	50	5,80	8,30	14,83	157	3
	Каша вязкая молочная из крупы гречневой с маслом и сахаром	220	9,09	12,99	45,16	335	173
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Икра кабачковая	30	0,30	2,10	2,04	28	ПРОМ
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138	383
	Йогурт порционный	100	2,70	2,60	15,00	71	ПРОМ
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		27,04	33,49	112,70	839	
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95	99
	Рагу из куриных окорочков	175	12,00	11,27	15,20	210	289
	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	310
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Йогурт порционный	100	2,70	2,60	15,00	71	ПРОМ
	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338
	итого обед		24,89	27,09	128,72	846	
	итого за 3-ий день второй недели		51,93	60,58	241,42	1685	
	Вторая неделя Четвертый день (9)						
<i>Завтрак</i>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,57	3,64	1,83	42	24
	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,43	1,00	54	15
	Птица тушеная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	13,95	56	376
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	итого завтрак		35,70	36,94	113,98	932	
<i>Обед</i>	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,57	3,64	1,83	42	24
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148	102
	Птица тушеная в соусе	120	15,94	13,01	3,48	194	290
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,60	6,09	38,64	244	302
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Сок натуральный (виноградный, яблочный и др. в пакетах)	200	0,00	0,00	22,00	90	ПРОМ
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		37,24	30,26	138,29	992	
	итого за 4-ый день второй недели		72,94	67,20	252,27	1924	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
	Вторая неделя Пятый день (10)						
<i>Завтрак</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Хлеб пшеничный нарезной	30	3,21	1,35	13,05	82	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	20	1,50	0,40	10,40	50	ПРОМ
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого завтрак		26,40	26,04	80,99	640	
<i>Обед</i>	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36	45
	Суп картофельный с чечевицей	250	5,49	5,27	16,54	148	102
	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	246
	Пюре картофельное	150	3,06	4,32	23,01	142	312
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	342
	Хлеб пшеничный нарезной	20	2,14	0,90	8,70	55	ПРОМ
	Хлеб пшенично-ржаной нарезной	30	2,25	0,60	15,60	75	ПРОМ
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	0	0	0,00	0,00	0,00	0	0
	итого обед		27,65	27,68	108,68	782	
	итого за 5-ый день второй недели		54,05	53,72	189,67	1422	
	Итого за все дни завтрак		264,60	284,05	993,71	7549	
	Итого за все дни обед		277,51	308,02	1 260,83	8718	
	Всего за 10 дней		542,11	592,07	2 254,54	16267	
	Среднее значение за период		77,44	84,58	322,08	2324	